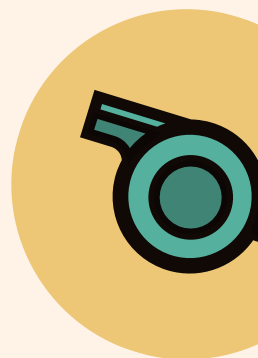


GIMNASTYKA

na co dzień!



Dzisiejszą gimnastykę należy zacząć od ćwiczeń rozciągających, które zaproponowałem Wam jako pierwsze (plik GIMNASTYKA 1 ćwiczenia rozciągające). Bardzo ważna jest odpowiednia rozgrzewka oraz rozciągnięcie mięśni, aby uniknąć ewentualnych urazów.

W tym materiale proponuję Wam ćwiczenia z piłką. Jeśli nie macie jej w domu - zróbcie ją! Na następnej stronie pokaże Wam, w jaki sposób.



PIŁKA Z GAZET

Stare gazety pozgniataj, tworząc kulę. Zabezpiecz ją przed rozpadaniem się poprzez owinięcie zwykłą taśmą bezbarwną, taśmą malarską lub sznurkiem / nitką.

PIŁKA ZE SKARPET

W jedną skarpetę, najlepiej dużą, powkładaj inne. To, co będzie wystawało (góra skarpety) schowajmy do środka.



ZAMIAST PIŁKI

Zamiast piłki możesz wykorzystać to, co akurat masz pod ręką - pluszaka czy małą poduszkę tzw. "jaśka".



ĆWICZENIE 1

Stoimy wyprostowani. W jednej ręce trzymamy piłkę i przekładamy ją z ręki do ręki, raz za plecami, a raz przed sobą, krążąc piłką wokół ciała. Wykonujemy 15 okrążeń w lewo, a następnie 15 okrążeń w prawo. W momencie, gdy mamy piłkę przed sobą, starajmy się mieć wyprostowane ręce.



ĆWICZENIE 2

Stoimy wyprostowani. Tym razem piłkę przekładamy pod kolanami. Unosimy lewe kolano do góry, przekładamy piłkę pod nim, stajemy prosto, a następnie unosimy prawe kolano i pod nim przekładamy piłkę. Bardzo ważne jest, aby przy tym ćwiczeniu mieć cały czas wyprostowane plecy. Robimy 15 przełożeń pod każdym kolaniem.



ĆWICZENIE 3

Siadamy na podłodze w siadzie prostym - plecy są wyprostowane, a nogi leżą na podłodze. Unosimy złączone, wyprostowane nogi do góry i przekładamy pod nimi piłkę, następnie nogi opuszczamy. Chwilę odpoczywamy i powtarzamy ćwiczenie, łącznie 20 razy.





ĆWICZENIE 4

Dalej siedzimy na podłodze w siadzie prostym. Piłkę kładziemy w zasięgu naszych stóp. Chwytny piłkę stopami, podnosimy do góry (starajmy się mieć wyprostowane nogi), liczymy do 3 i opuszczamy nogi, odkładając piłkę. Ćwiczenie powtarzamy 15 razy.



ĆWICZENIE 5

Siadamy na podłodze w siadzie tureckim, czyli ze skrzyżowanymi nogami i prostymi plecami. Krążymy piłką wokół siebie, nie odrywając jej od podłogi. Staramy się, żeby piłka nam nie uciekła. Ćwiczenie powtarzamy 15 razy w jedną stronę i 15 razy w drugą stronę.



ĆWICZENIE 6

Siadamy na podłodze w siadzie klęcznym- siadamy pośladkami na stopach. Pamiętajmy, że prawidłowe wykonanie tej pozycji polega na tym, że kolana i stopy są delikatnie rozchylone, a nie ściśle obok siebie, plecy proste, a dłonie spoczywają na kolanach. Piłkę łapiemy w dłonie i wyciągamy się do przodu, dotykając piłką podłogi. Wyciągamy się najdalej jak potrafimy, chwilę przytrzymujemy, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.





ĆWICZENIE 7

Stoimy w szerokim rozkroku, plecy mamy wyprostowane. Łapiemy piłkę w dłonie i robimy z nią skłony (pamiętajcie o wyprostowanych nogach). Po każdym skłonie prostujemy się i podnosimy piłkę wyprostowanymi rękami nad głowę. Ćwiczenie powtarzamy 15 razy.



ĆWICZENIE 8

Siadamy na podłodze w siadzie prostym, z wyprostowanymi nogami i plecami. Chwytny piłkę w ręce i przenosimy ją raz na lewą, raz na prawą stronę, za każdym razem dotykając piłką podłogi. Ćwiczenie powtarzamy 15 razy na każdą stronę.



ĆWICZENIE 9

Ostatnie ćwiczenie, jakie Wam proponuję, to brzuszki z piłką. Kładziemy się na podłodze z ugiętymi w kolanach nogami, stopy całą swoją powierzchnią dotykają podłogi. Piłkę łapiemy w dłonie i mając wyprostowane ręce kładziemy za głowę. Robimy 15 brzuszków, za każdym razem przenosząc piłkę nad sobą i dotykając nią kolan. Gdy wracamy, kładziemy piłkę za sobą, pamiętając o wyprostowanych rękach.

